

# Kann ich mich mit Matsch vor Mücken & Parasiten schützen?

Du versuchst, die Zeit im Wald zu genießen, aber alle paar Sekunden summt eine Mücke an dir vorbei.

Es gibt keine ruhige Minute mehr und du überprüfst alle fünf Sekunden deine freien Hautstellen, um sicherzugehen, dass sich dort keine Mücke zum Blutsaugen niedergelassen hat.

Nachts wachst du mit Juckreiz und Kratzen auf, weil Mücken dich tagsüber gestochen haben.

All das ist so frustrierend!

Es ist schwer, den Ausflug zu genießen, wenn du ständig belästigt wirst.

Wäre es nicht großartig, wenn es eine einfache Lösung gäbe, um diese lästigen Schädlinge zu vermeiden?

Da ich urtümliche Methoden liebe, möchte ich heute klären, ob Matsch oder Schlamm gegen Mücken hilft.

## Moskitos können einen schönen Abend in der Dämmerung schon einmal zur Hölle werden lassen

Besonders im Sommer treten diese kleinen Blutsauger vermehrt auf.

**Ständig dieses Summe um dich herum... aber warum werden es immer mehr?**

Durch den Klimawandel sterben vermehrt natürliche Feinde der Mücke aus, weshalb diese sich auch ungestört vermehren kann. Zu unserem Nachteil!

In Italien gibt es schon wahre Mückenplagen, die am Abend die ganze Gastronomie lahmlegen. Es wird von „biblischen Ausmaßen“ gesprochen.



**Die klimatischen Bedingungen begünstigen unter anderem auch Mücken, die gefährliche Krankheiten übertragen.**

Umso dringender ist die Frage zu klären, wie wir uns vor den Blutsaugern schützen. Dazu kommen noch andere Tiere wie Zecken, die an unser Blut wollen.

Die herkömmliche Chemiekeule hilft zwar kurzzeitig, schadet jedoch nachweislich unserer Gesundheit und auch der Umwelt.

Her muss ein natürliches Mittel, dass leicht in der Wildnis zu finden ist.

**Wie wäre es mit Schlamm? Kann Schlamm Mücken oder andere Insekten abwehren?**

**Nein, Schlamm ist kein gutes Mücken- oder Insektenschutzmittel. Schlamm trocknet, reißt und fällt zu schnell ab, als dass er dir eine sinnvolle Verteidigung bieten könnte, und Mücken können leicht in jeden Bereich eindringen, in dem der Schlamm bereits dünn ist.**

Wenn du wirklich verzweifelt bist, kannst du darauf zurückgreifen, dich selbst mit Schlamm zu beschmieren, aber es wird dir bestenfalls nur vorübergehende Erleichterung verschaffen.

Es gibt viel bessere Möglichkeiten, Insekten von sich fernzuhalten.

Lies jetzt weiter, denn ich erkläre dir, warum Schlamm keine gute Wahl ist und ich zeige dir auch einige lohnenswerte Alternativen, die Mücken fernhalten.

**Wie ticken Mücken?**

Bevor wir konkret auf Matsch als Schutzmittel eingehen, ist es wichtig zu verstehen, wie Mücken so ticken.

Denn ich bin ein Freund davon, das Problem zu verstehen und danach zu handeln, statt einfach nur Symptome zu bekämpfen, ohne zu wissen, warum.

Allgemein lässt sich sagen, dass die Biester ihre Nahrung bzw. ihren Wirt durch Körperdüfte und den ausgeatmeten Kohlenstoffdioxid (CO<sub>2</sub>) ausmachen.



Insgesamt kommen in Europa 104 verschiedene Arten von Stechmücken vor. Davon reagieren alle Arten auf verschiedene Substanzen bei der Nahrungssuche.

Die Gelbfiebermücke beispielsweise reagiert auf Milchsäure auf der Haut. Im näheren Bereich spielen dann auch die Körperwärme und visuelle Wahrnehmung eine große Rolle.

Hat das Tier ihren Wirt gefunden, saugt die Mücke mit ihrem Stechrüssel die Blutmahlzeit auf.

Dies wird **nur von weiblichen Stechmücken** zur Aufzucht der Brut vollzogen. Die eigene Ernährung des erwachsenen Tieres besteht hauptsächlich aus zuckerhaltigen Pflanzensäften wie Nektar.

Beziehen wir die oben genannten Informationen auf den Matsch, können wir die Mücke schon mal in Teilen der Wahrnehmung täuschen.

Der **Matsch überdeckt den Körpergeruch** und kühlt die jeweilige Region des Körpers. Selbstverständlich wirkt dick aufgetragener und frischer Matsch auch als mechanische Barriere.



Trotzdem ist Matsch nicht ideal für den Mückenschutz geeignet.

### **Warum ist Matsch und Schlamm nicht die ideale Mückenabwehr?**

1. Bewegst du dich viel draußen, trocknet die Schicht, wird rissig und fällt nach etwas Zeit ab. Bei zu dünn gewählter Schicht können Moskitos auch ohne Probleme die nasse Erde durchdringen.
2. Schlamm ist dreckig. Das gleichmäßige und effiziente Auftragen von Schlamm auf deiner Haut kann herausfordernd sein. Und selbst wenn du es schaffst, ohne zu viel Schmutz zu hinterlassen (wirst du nicht), gibt es das offensichtliche Problem, ihn dann wieder zu entfernen (so willst du nicht schlafen gehen).
3. Mücken können Schlamm leicht durchdringen. Das hartnäckigste und mehrjährig stechende Insekt ist die bescheidene Mücke. Auch wenn du wie Rambo durch den Wald stampfst, solltest du die kleinen Dämonen nicht unterschätzen: Mücken sind die tödlichsten Tiere der Erde.

Betrachten wir für einen Moment etwas anderes als eine rein mechanische Betrachtung des Problems.

### **Ist Schlamm wirklich etwas, mit dem du dich eindecken möchtest?**

Schlamm kann Krankheiten übertragen, sowohl durch die Haut als auch durch Verschlucken.

Matsch kann auch Wunden verschlimmern und zu Infektionen führen. Schlamm kann, wie jeder Boden, leicht einige bakterielle, virale und parasitäre Bedrohungen beherbergen.



Leptospirose-Bakterien sind etwa in Schlamm und Wasser zu finden. Dieses Bakterium verursacht eine schlimme Krankheit, die zu Nierenversagen, Meningitis und Tod führen kann.

Die gute Nachricht ist, dass es in Industrieländern relativ selten vorkommt. Wenn du also nicht vorhast, dich in Matsch im Dschungel herumzuwälzen, musst du dir wahrscheinlich keine Sorgen machen.

Botulismus ist ein weiterer Grund, um den du dich sorgen solltest, ebenso wie Tetanus. Es gibt andere Krankheiten, die durch Schlamm übertragen werden können. Aber sie sind eher besorgniserregend, wenn der Schlamm durch tierische oder menschliche Ausscheidungen kontaminiert wurde.

Wenn du eine offene Wunde oder Abschürfung hast, ist es am besten, sie nicht mit Schlamm zu bedecken. Dasselbe gilt für Schnitte, Kratzer und andere Brüche in der Haut.

Und wo wir gerade beim Thema Haut sind: Wenn du Hautausschläge, Ekzeme oder andere dermatologische Erkrankungen hast, ist es am besten, sie nicht zu beschmutzen.

Und nun?

Doch wieder zu herkömmlichen Abwehrmitteln greifen?

Nicht unbedingt! Es gibt eine Reihe von Möglichkeiten, die ich dir im weiteren Verlauf ans Herz legen möchte.

## **Drei Maßnahmen, die gegen Mücken helfen**

Zur Abwehr von Parasiten lassen sich die Möglichkeiten in drei Kategorien unterteilen:

- Verhalten
- Barriere
- Direkter Schutz

Lass uns die drei Dinge genauer anschauen.

## 1. Verhalten

Die erste logische Maßnahme ist, sich gar nicht erst in die Gebiete von Mücken zu bewegen.

Klar, du kannst dich vorab informieren und solltest dich vielleicht bei einer Mückenplage nicht unbedingt in die Toskana begeben.

Aber dabei meine ich nicht unbedingt die ganze Region, sondern auch vor Ort dein Camp sorgfältig auszuwählen.

**Wichtig zu verstehen ist dabei, dass Mücken ihre Larven in stehende Gewässer ablegen.**

Hier sammelt sich dementsprechend oft eine große Anzahl von Moskitos an.



Daher ist es ratsam, nicht in der Nähe von Gewässern zu campen.

Fließgewässer scheinen zwar zunächst sicher, aber auch hier können sich am Ufer kleine Pfützen bilden. Auch kleine Pfützen können schon mehrere Larven enthalten und von weiblichen Moskitos angefliegen werden.

In deinem Garten kannst du daher dafür sorgen, dass offene Wasserstellen entweder geleert oder verschlossen werden.

Windgeschützt zu campen ist zwar wünschenswert, jedoch **mögen Mücken überhaupt kein auf Wind.**

Und direkte Sonne im Sommer mögen sie auch nicht.

Wenn es deine Gegebenheiten erlauben: Wähle einen windgeschützten Ort, der aber nicht komplett windstill und zudem noch sonnig ist. Mir ist bewusst, dass dies mehr als herausfordernd ist.

Neben dem Ort ist auch die Tageszeit von Bedeutung. **In den Morgenstunden und in der Abenddämmerung sind die fliegenden Insekten aktiv.** Schütze dich zu diesen Zeiten besonders.

Zum Beispiel mit der richtigen Kleidungswahl. Hier kannst du schon einige Maßnahmen treffen, ohne großen Aufwand zu betreiben.



Lange Kleidung schützt dich direkt vor Stichen

Lange Kleidung schützt dich direkt vor Stichen. Diese muss dick genug sein, sonst stechen die Viecher einfach durch den Stoff. Liegt diese noch eng an, besteht leichtes Spiel für die Mücken.

Um deine Knöchel zu schützen, kannst du deine Hose in die Socken stecken. Damit sicherst du dich auch gegen Zecken ab.



Mit der richtigen Kleidung wäre mir das nicht passiert an dem Wildnispädagogik-Wochenende 2021

Ferner spielt wohl auch die Farbe deiner Kleidung eine Rolle. Es gibt dazu zwar noch keine Studie, aber ausreichend Erfahrungsberichte. Dunkle Kleidung wirkt auf Moskitos anziehender als heller Stoff.

Lies auch

[Warum tragen Menschen in der Wüste so viel Kleidung? – Und wieso auch du diese tragen solltest, wenn es heiß ist](#) – In der Wüste trägt die Bevölkerung lange schwarze Gewänder, meist aus dicken Stoffen. Warum tragen sie kein T-Shirt und stattdessen schwarze Kleidung?

## 2. Barriere

Die direkte Barriere ist wie oben bereits erwähnt die Kleidung.

Es gibt auch imprägnierte Kleidungsstücke, die erhöhten Schutz versprechen. Weiter sind natürlich Mückennetze eine Möglichkeit, dich zu schützen. Diese können an Hut oder Mütze angebracht werden und so dein Gesicht schützen.

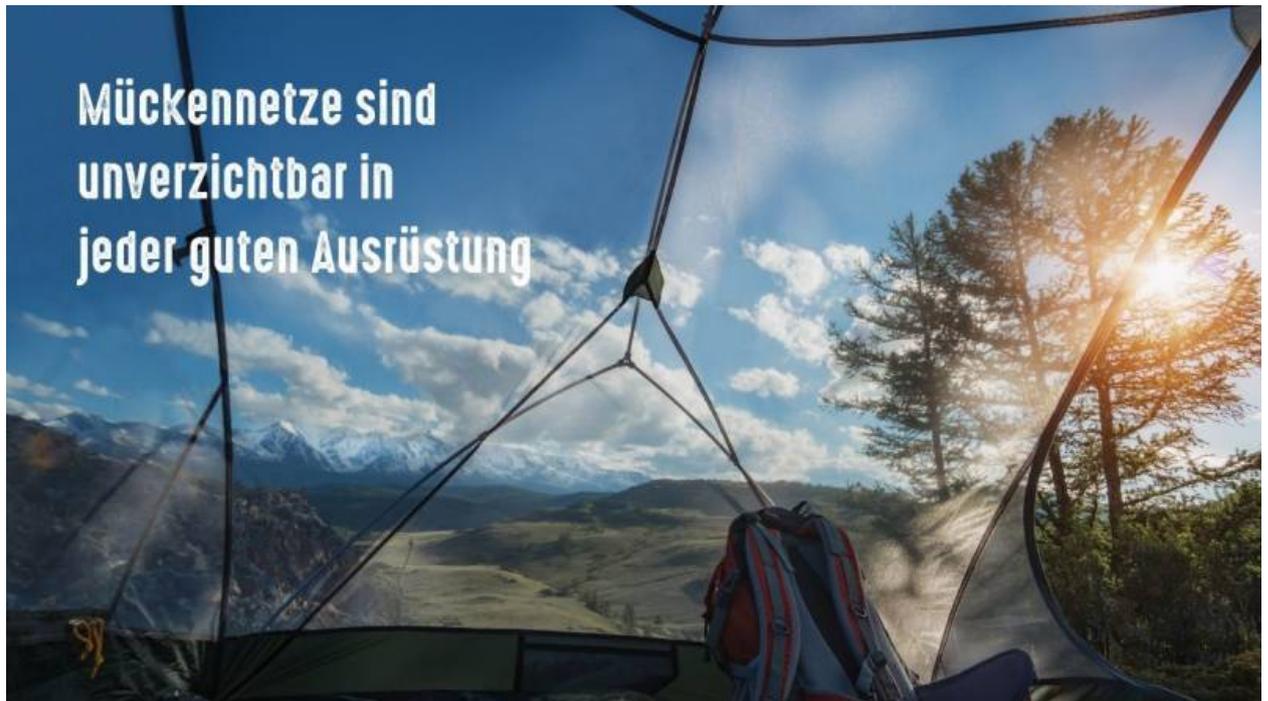
Ein großes Mückennetz kann zwar in der Wildnis in Erwägung gezogen werden, du solltest aber prüfen, ob du damit gut klarkommst.

Eventuell ist es aber besser als den ganzen Abend im Zelt zu sitzen. Die Voraussetzung dafür ist, ein Zelt dabei zu haben. Es gibt auch Hängematten mit eingebauten Insektennetzen, die ich wärmstens empfehlen kann.

Unter einem Tarp wird das Ganze schon schwieriger. Hier empfehle ich dir dringend ein Mückennetz für einen erholsamen Schlaf. Warum erholsamer Schlaf essenziell ist, [erfährst du in diesem Ratgeber](#).

Ich nutze in der Regel ein Mückennetz oder habe es zumindest dabei, wenn ich auf einem Bett schlafe

und nur ein Tarp darüber gespannt habe.



### 3. Pflanzliche Abwehr

Herkömmliches Mückenspray steht in der Kritik, toxisch zu sein. Dabei gilt es, abzuwägen, welche Folgen gravierender sind.

Die Stiche der Mücken oder die Nebenwirkungen des Insektenschutzmittels. Allerdings haben Inhaltsstoffe des Schutzmittels wie DEET und Icaridin fatale Folgen für Tiere in natürlichen Gewässern, da die Giftstoffe über das Abwasser genau dorthin gelangen.

Außerdem hält DEET die Mücken auch nicht zu 100 % fern und wirkt nur wenige Stunden.



Chemischer Mückenschutz kann Nebenwirkungen verursachen

Was sind also gesündere und ökologischere Alternativen?

Pflanzen enthalten oft Stoffe, die Mücken unausstehlich finden.

**Rainfarn** ist auf der Basis von Erfahrungen eine gute Adresse, um dich vor den Plagegeistern zu schützen. Du kannst dich damit einreiben und deinen Unterschlupf damit ausstatten. Aber Achtung: Rainfarn ist giftig und kann zu Hautreizungen führen. Teste es erst an einer kleinen Hautstelle.

Auch der Walnussbaum soll dich im Kampf gegen die Mücke unterstützen. Die Blätter des Baums enthalten ätherische Öle, die beim Verreiben auf der Haut entfaltet werden.

In puncto Öle gibt es noch einige weitere Anlaufstellen. Citronella-Öl soll hier besonders gut wirken und ist in zahlreichen pflanzlichen Insektensprays enthalten.



Aber auch andere ätherische Öle wie Salbei, Lavendel und Zitronenmelisse können dir kurzzeitig die Mücken vom Hals schaffen. Diese darfst du nicht direkt auf die Haut auftragen, sondern musst sie vorher mit Wasser verdünnen.

Auch das [Räuchern](#) von Salbei oder anderen Blättern hält Insekten zu einem gewissen Grad fern. Sobald der Rauch weg ist, geht's direkt wieder los.

## Hilfsmittel gegen Stiche

Egal, ob Chemiekeule oder Matsch auf der Haut, wir werden uns nicht immer schützen können. Bist du einer oder mehreren Mücken zum Opfer gefallen, ist das Wichtigste, dem Juckreiz nicht nachzugeben.

Zunächst hilft es, den Stich zu kühlen. In der Natur wirst du zwar keine Eiswürfel finden, aber auch ein kalter Bach kann Abhilfe schaffen.

Dagegen hilft auch Hitze bei Stichen aller Art. Die Hitze verhindert die Bildung des juckreizfördernden Stoffes Histamin. Hier gibt es Hitzestifte, speziell für Insektenstiche (wie etwa "[bite away](#)" oder "[heat it](#)").



Den Heat It Stichheiler habe ich immer am Schlüsselbund

Neben der Temperaturbehandlung können verschiedene Pflanzen den Juckreiz lindern.

Hier ist der [Spitzwegerich](#) meine erste Wahl. Dieser soll der Schwellung und dem Juckreiz entgegenwirken. Entweder du reibst das Blatt direkt auf den Stich oder stellst dir vorbeugend eine Spitzwegerich-Salbe her.

Auch Honig kann lindernd wirken. Die entzündungshemmenden und antibakteriellen Eigenschaften sollen sich positiv auf Insektenstiche auswirken.



## Wozu brauchen wir überhaupt Mücken?

Diese Frage höre ich immer wieder und habe darauf leider eine enttäuschende Antwort.

Denn Mücken und auch andere Parasiten sind mehr als relevant. Sowohl für unsere Ökosysteme als auch für die Evolution der Lebewesen.

Denn Mücken und ihre Larven sind aus ökologischer Sicht eine wichtige Nahrungsgrundlage für allerlei Tiere.



Fische, Vögel, Amphibien, andere Insekten und Spinnen sind auf diese Nahrungsquelle angewiesen.

Umso fataler ist die Verpestung der natürlichen Gewässer durch Insektensprays und Pestizide. Hier werden die natürlichen Feinde der Mückenlarve vergiftet, was ultimativ zu einer Zunahme der Mückenpopulationen führt.

Dabei will ich gar nicht darüber nachzudenken, was passiert, wenn alle Räuber der Mücke aussterben.

**Evolutionär haben Parasiten eine regulatorische Aufgabe in Bezug auf ihre Wirte.** Außerdem entsteht die sogenannte Koevolution.

Hier befinden sich Parasit und Wirt im ständigen Wettrüsten, um sich besser anzupassen. So bildet sich eine höhere Diversität und auch ein gestärktes Abwehrsystem.

Parasiten sind also maßgeblich daran beteiligt, dass die Evolution schneller voranschreitet.

Ein schlechtes Gewissen brauchst du zwar nicht bei der toten Mücke auf deiner Haut zu haben, aber der Einsatz von Mückensprays richtet doch mehr Schaden an, als du vorerst denkst.

## Zusammenfassung

Mücken erleichtern uns nicht gerade das Überleben in der Wildnis.

Doch auch sie gehören zur Natur und wir sollten lernen einen Umgang damit zu finden. Denn gänzlich auslöschen werden wir diese Anpassungskünstler wohl kaum.

**Wie immer ist es wichtig, sich auf Mücken vorzubereiten.**

Dazu braucht es gar nicht viel. Entsprechende Kleidung, ein Mückennetz und etwas Pflanzenkenntnis machen hier schon den Unterschied.

Im Notfall kannst du auch immer noch Matsch als letzte Verteidigungslinie ausprobieren.

---

## Über den Autor des Ratgebers

### Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner ["Über mich"-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>